

梦境释义



[梦境释义_下载链接1](#)

著者:迈克尔伦诺克斯

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2013-3

装帧:平装

isbn:9787562472339

梦是通往无意识的捷径。佛洛伊德《梦的解析》后，又一国际释梦大师关于梦的诠释

梦,形态万千。梦是什么？我们又为什么会做梦？梦是能揭示我们潜意识中隐藏着什么？或只是纯粹随意的大脑活动呢？深受国际心理大师弗洛伊德与荣格影响,结合20多年的从业经验,国际知名释梦专家伦诺克斯对300个梦境镜头的权威分析,为你破解梦的密码,解开人类奥秘中让人叹为观止的部分。

作者介绍:

迈克·伦诺克斯博士是美国最著名、最受尊重的梦研究专家之一。近二十年，他为许多专题研讨会、媒体、公司、私人客户诠释上万案例的梦。作为心理学博士，伦诺克斯深受卡尔·荣格关于梦的理论的影响。同时，他还是一位知名的星相学家、直觉主义者和精神心理学权威。伦诺克斯博士倍受媒体专家推崇，全球拥有数百万的观众。他先后参加过科幻频道2003年开播的

“安娜贝尔和迈克的梦之队”，艾美奖真人秀节目“从头开始”的专题采访，肥皂剧网的“肥皂谈话”节目，音乐电视台的“神话和都市传说”栏目，《国家讽刺》杂志的“编辑寄语”，还参加过“韦恩·布兰迪秀”，“格里高利·曼特尔秀”，以及洛杉矶、丹佛等当地新闻报道节目。他也频频做客电台，每月固定在天狼星卫星广播花花公子频道展示自己的研究成果，以及罗兰达·瓦兹网络电台节目和加拿大多伦多首位电台主持人安德鲁·克里斯托的节目。目前他在洛杉矶生活执业。

目录:

梦到底是能揭示人们无意识欲望的深层次、有意义的经历呢？还是纯粹随意的大脑活动呢？我被反反复复问到这个问题。到今天为止，事实是我们根本无从得知梦是什么或者我们为什么做梦。科学家认为，真理是经得起实验室测量和检验的东西。神秘主义者认为，梦毫无疑问是灵魂的活动王国。我自认是半科学家半神秘主义者，我很感激梦为我们提供的一切，也很惊叹神经科学最新的进步带来的每一条新的信息。我认识到梦所提供的出色洞察力，当我们审视它时，我们能破解秘密，揭开人类奥秘中让人叹为观止的部分。

经验告诉我，诠释梦没有绝对错的方式。在这个过程中我们越客观，越能深入研究。本书强调普适性。通过解读梦的通用语言，我们能知道我们的无意识试图告知我们什么。大脑的无意识以符号的表征形式，形成自己的语言。听他人描述梦时，我把它当成用象征的语言讲述的故事。因为那不是我的梦，对那些符号我没有强烈的情感因素，这让我阐释梦的意象时更自如运用普遍的涵义，也比对自己的梦倾注个人情结更专注。有了足够多的穿越他人梦境的经验，我发现可以用同样客观的态度解释自己的梦。

如果我学会客观地分析我自己的梦，其他人也可以按图索骥，这才有意义。所需要做的就是对梦的意象的普遍涵义有一个基本的理解，学会辨别这些涵义的方法。这一点貌似简单，其实绝非易事。

许多年前，一位二十五、六岁的年轻女士找到我说，她常常做噩梦，梦到生下孩子后就立刻将他们杀死。这些梦让她惶恐不安，她深信它们也许是反映与母亲责任有关的阴险的罪恶感钻进了她的意识里。她害怕这可能意指她作为一个母亲的潜在未来。这个梦，好几个星期，以不同的版本出现，扰得她心绪不定。后来，她听从朋友的建议，约我面谈。

她描述了梦境，对她个人而言，确实恐怖、血腥，非常惊悚。我们先花了必要的时间来证实这些梦确实让人心神不宁，然后我向她介绍了并不是最主要的两个意象的普遍象征意义。

我解释说，婴儿与新的事物有关联，比如创意、项目、计划或者经历。这一解释很容易被人理解。我继续解释，谋杀好比蓄意致死。这一点开始看来像令人恐惧的意象，带有负面的涵义，但事实上，死亡是一种很正面的象征，代表全面的转变，因为死亡是一件事的结束，另一件全新的事的起端。死亡总是伴随着新生。

当她接受我的解释后，我问及她的生活中是否有什么婴儿所象征的新的前景。她说事实上她一直在挑战一个写作项目。我鼓励她多说一些。她解释到，她一直忙于一个有创意

的项目，扔掉大量的草稿，一再从头开始。我问噩梦是否凑巧发生在她扔掉草稿，再次重新开始的时候，她睁大了眼睛，带有“啊哈”明白了的神情。

从这位女士的情形看来，婴儿代表着她创意出来的珍贵的初稿，令人发指的谋杀是一种心理活动，表达她对不得已否决不满意的创作的内疚。这些意象光怪陆离，令人心生畏惧，但她是否会成为杀人魔母亲毫无关联。她无法把自己和这些意象带来的情感截然分开，对梦境情感上的依赖让她不可能窥破对我来说显而易见的真相。

这个案例反映了许多做梦者的典型经历。梦因人而异，产生于人的内心。很自然，梦境中出现的意象本能地与它们想激发的情感紧密相连。做梦的人在寻觅梦的含义时，为情感所羁绊，屡屡失去方向。情感天生是有回应的，它们对刺激作出反应，推动我们的生活有效地前行。但当我们高度紧张的时候，这种反应也容易分散我们的注意力。在生活中，这种反应司空见惯：当我们思考时；与他人社交时；日常生活中；驾驶时；当然，还有做梦的时候。在所有这些情况中，最佳的行为准则是超然的态度。而着手梦的诠释有一个非常具体的方法，即，与任何个人反应保持一步之遥的距离，不掺杂任何个人感情色彩，在释梦的经历中斩获最深入、最丰富的回报。

这一点不能与对梦境的感悟或者关于梦的内容发自肺腑的情感冲击混为一谈，我将在第四章进一步探讨这个问题。我在这儿所指的是，做梦的人在评价一些让他们深感不安的梦出现的令人心烦意乱的意象时，所进行的心智正常但思维混乱的内心对话。

此书传授如何辨别梦中各种符号的通用涵义，采用称为“梦的视野”的释梦三步骤，诠释梦境中出现的所有的意象及其通用涵义。一旦找到通用涵义，将之与梦的语境相结合，最后再运用梦的个人联想，那么意义深远、弥足珍贵的阐释就唾手可得。

大脑的无意识正等待你的探索，乐在其中吧！

· · · · · · [\(收起\)](#)

[梦境释义_下载链接1](#)

标签

心理学

解梦

梦

自我完善

哲学

鹿鸣心理

美国

社会学

评论

有些晦涩难懂

方法实用，记梦释梦，是自我探索，是种生活方式

很好的一本书，能够帮助理解梦的形成与解读，把主要意象进行了简单解释，帮助理解，但不可全然按照书本说法对照释梦。

[梦境释义_下载链接1](#)

书评

[梦境释义_下载链接1](#)